

## Informação de apoio para Quiz – 1º Escalão

Os alimentos são constituídos por nutrientes, estes dividem-se em duas grandes categorias.

Os macronutrientes, são os nutrientes que necessitamos em maiores quantidades e também os que existem nos alimentos em maiores proporções, de onde fazem parte as proteínas, os lípidos e os hidratos de carbono. São estes que fornecem energia (kcal) ao nosso organismo<sup>1</sup>.

A outra categoria são os micronutrientes, que é constituída pelas vitaminas e pelos minerais. Estes necessitamos em menores quantidades e existem em menor proporção nos alimentos, mas não é por isso que são menos importantes que os macronutrientes<sup>1</sup>!

As proteínas são responsáveis pelo crescimento dos nossos músculos, manutenção e reparação do nosso organismo, ou seja, têm uma função construtora e reparadora<sup>1</sup>. Por exemplo, quando estamos a brincar e fazemos uma ferida, caso na nossa alimentação não sejam incluídos alimentos ricos em proteínas, como as carnes, o peixe, os ovos, o leite, os iogurtes e o queijo, a nossa recuperação vai ser mais difícil.

Os lípidos, mais conhecidos por gorduras, são grandes fornecedores de energia, servem de veículo para algumas vitaminas (A, D, E, K), permitem ao nosso organismo guardar energia e manter a nossa temperatura corporal. As gorduras têm então funções energéticas e de regulação<sup>1</sup>.

Nem todas as gorduras são iguais, há gorduras melhores que outras, por exemplo, as gorduras existentes nas carnes, no leite, na margarina, nos alimentos processados, como as bolachas, as batatas fritas, os bolos, os chocolates, são chamadas de gorduras saturadas e são menos saudáveis que as gorduras que existem nos frutos secos, como as nozes, os amendoins e as amêndoas, no azeite, nas sementes, que são chamadas de gorduras insaturadas<sup>2</sup>.

Os hidratos de carbono têm como principal função o fornecimento de energia para a realização das nossas atividades durante o dia<sup>1</sup>, por exemplo são eles que “alimentam” o nosso cérebro, sem eles não conseguimos ter atenção nas aulas.

Existem dois tipos de hidratos de carbono, os simples, que todos conhecem como açúcar, e que existe no pão branco, no arroz branco, nos doces, nos refrigerantes, como a *Coca-cola*, *Fanta*, *Ice Tea* e nos outros alimentos processados, como os cereais de pequeno almoço tipo *Chocapic*, as bolachas, os *croissants*, os *Donuts*, entre outros<sup>3</sup>, este tipo de hidratos de carbono

são facilmente absorvidos pelo nosso organismo. O outro grupo são os hidratos de carbono complexos, que existem nos cereais integrais, nos vegetais e nas leguminosas, como o feijão<sup>4</sup>, são absorvidos pelo nosso organismo de forma mais lenta, o que promove uma boa saúde.

Existe ainda uma diferença muito importante no açúcar, pois podemos ter o açúcar presente naturalmente nos alimentos, como nas frutas (frutose) e no leite branco (lactose), e temos o açúcar que é adicionado aos alimentos, utilizado na confeção dos alimentos processados. Posto isto se tivermos que optar entre um dos tipos de açúcar devemos dar preferência ao açúcar naturalmente presente nos alimentos.

Mas atenção, quando consumimos em excesso alimentos com açúcar, seja ele qual for, podemos vir a ter problemas de saúde, como a obesidade, diabetes e as caries dentárias.

No que respeita à Roda dos Alimentos, esta é constituída por 7 grupos distintos, e no centro da mesma encontra-se a água, que constitui mais de 50% do nosso organismo, esta deve ser consumida diariamente e dever-se-á ingerir entre 1,5 a 3 litros. Na Roda dos Alimentos a água encontra-se no centro, não só pela sua importância, mas também porque é parte integrante de todos os alimentos<sup>5</sup>.

O sal, embora seja importante para o nosso organismo, quando ingerido em excesso apresenta inúmeras consequências, como o desenvolvimento de doenças do coração<sup>6</sup>. As ervas aromáticas são plantas, geralmente pequenas, que apresentam diversas utilizações e propriedades. Devido à sua composição nutricional e funções que desempenham na saúde, as ervas aromáticas são um excelente substituto do sal<sup>7</sup>.

## Referências bibliográficas | Mais informação

1. Associação Portuguesa dos Nutricionistas [APN]. (1982). *Necessidades nutricionais*. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/ver.php?cod=0E0C>
2. Associação Portuguesa de Dietistas [APD]. (s.d.). *Os Nutrientes – Os Macronutrientes, Lípidos*. Disponível em: <http://www.apdietistas.pt/nutricao-saude/os-nutrientes/os-macronutrientes/14-os-lipidos>
3. Prozzis. (s.d.). *Hidratos de Carbono Bons vs. Hidratos de Carbono Maus*. Disponível em: <http://www.prozis.com/blog/pt-pt/hidratos-de-carbono-bons-vs-hidratos-de-carbono-maus>
4. Mudambi, S.R. & Rajagopal, M.V. (2006). *Fundamentals of Foods, Nutrition and Diet Therapy*. Disponível em: <https://pt.scribd.com/doc/36831142/Fundamental-of-Food-Nutrition-and-Diet-Therapy>
5. Associação Portuguesa dos Nutricionistas [APN]. (2011). *Alimentação Adequada! Faça mais pela sua Saúde*. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AlimentacaoAdequada.pdf>
6. Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2014). *Guideline: Sodium intake for adults and children*. Disponível em: [http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium\\_intake\\_printversion.pdf](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf)
7. Direção Geral de Saúde [DGS]. (2013). *Relatório: Estratégia para a redução do consumo de sal na alimentação em Portugal*. Disponível em: <http://www.dgs.pt/?cr=24482>

Consumo de peixe: <https://sites.google.com/site/docapescacreative/consumo-de-peixe-em-portugal>

Simulador da DECO: <http://www.deco.proteste.pt/alimentacao/seguranca-alimentar/simule-e-poupe/aditivos-nos-alimentos-conheca-a-seguranca>

Quantidade de Alimentos desperdiçados FAO: <http://www.fao.org/news/story/pt/item/204029/icode/>

Alimentação Sustentável e Desperdício Alimentar: <http://www.bancodealimentos.org.br/>